Należytość pocztowa uiszczona ryczałtem.

Informator

ABSOLWENTEK SEMINARJUM GOSPODARCZEGO, HAFTU
I KRAWIECCZYZNY W KRAKOWIE, UL. SYROKOMLI L. 21

ROK VII. PAŹDZIERNIK-LISTOPAD-GRUDZIEŃ 1936 Nr. 38.

ROCZNICA.

Zarząd Stow. Absolwentek przypomina koleżankom, że w bieżącym roku szkolnym mija 25 lat od założenia Seminarium Gospodarczego w Krakowie, pierwszego na ziemiach polskich zakładu kształcenia nauczycielek gospodarstwa domowego. Tegoroczny zjazd nasz, mający się odbyć w dniach od 7. I. do 9. I. 1937 r., będzie więc równocześnie uczczeniem tej tak ważnej dla szkolnictwa zawodowego a tym samym i dla naszego Stowarzyszenia rocznicy. Chwila otwarcia pierwszego Seminarium Nauczycielek Gospodarstwa, może być uważana za narodziny polskiego szkolnictwa zawodowego żeńskiego. Cześć winniśmy tym, którzy w nieprzychylnych dla szkoły polskiej warunkach, rozumiejąc potrzeby społeczeństwa, potrafili tego dzieła dokonać. Zjazd nasz pozwoli nam wyrazić uznanie miastu za pomoc w założeniu naszego Seminarium. Uczcimy również zasługi założycielki Seminarium p. Bolesławy Bieńkowskiej, która nie tylko pierwsza rzuciła myśl stworzenia u nas nowego rodzaju szkoły, ale niezłomną wolą potrafiła tę myśl urzeczywistnić. Uznanie nasze należy się również zastępom nauczycieli, którzy dążąc do wychowania nowego wartościowego typu nauczycielki gospodarstwa, położyli tym samym podwaliny pod przyszły rozwój polskiego szkolnictwa gospodarczego.

Wzywamy więc i zapraszamy serdecznie wszystkie koleżanki do uczestnictwa w zjeździe, którego liczebność będzie dowodem naszego żywego udziału w życiu i pracach Seminarium, będzie widomym świadectwem ścisłego związku łączącego chwilę obecną z momentem z przed 25 lat.

Program Zjazdu.

I dzień — 7 I 1937 r., czwartek.

Godz. 9-ta Uroczysta Msza św. w kościele SS. Sercanek;

Godz. 10-ta Poświęcenie Spółdzielni Pracy Absolwentek Szkół Rękodzielniczych — Al. Krasińskiego 32.

Godz. 11-ta Otwarcie Zjazdu w auli P. Szkoły Zawodowej Żeńskiej, ul. Syrokomli 21.
Wybór Prezydium Zjazdu. — Przemówienia.

Godz. 15—18-ta Lekcja pokaz. na temat „Nowoczesne poglądy na sprawę odżywiania człowieka". (Sekcja gospodarcza).
Lekcja pokaz. na temat „Cerowanie i łatanie" (według programów obowiązujących w gimnazjach kraw. i biel. (Sekcja haftu i kraw.).

II dzień — 8 I 1937 r., piątek.

Godz. 9-ta Wykład na temat racjonalnego odżywiania.

Godz. 10-ta Walne Zebranie członkiń (szczegółowy program zostanie podany na Zjeździe).

Godz. 15—18-ta Lekcja pokaz. na temat „Nowoczesne poglądy na sprawę odżywiania człowieka" część II-ga. (Sekcja gospodarcza).
Pokaz: szycie lalek dekoracyjnych. (Sekcja haftu i kraw.).

Godz. 19-ta Zebranie towarzyskie.

III dzień — 9 I 1937 r., sobota.

Godz. 11-ta Zwiedzanie urządzeń gospod. Szpitala Ubezpieczalni Społecznej. (Sekcja gospodarcza).

Godz. 11-ta Pokaz mód w największym magazynie konfekcji damskiej. (Sekcja haftu i kraw.).

Kurs przysposobienia w administracji wojskowej działu żywnościowego nie odbędzie się z powodu małej ilości zgłoszeń.

Szczegółowe programy otrzymają P. T. Członkinie na Zjeździe. — Zarząd zastrzega sobie ewentualne zmiany programu.

Zniżki kolejowe powrotne z Krakowa do miejsc zamieszkania zapewnione.

Opłata na pokrycie kosztów związanych ze zjazdem wyniesie 3—5 zł.

Uczestniczki Zjazdu mogą korzystać z pomieszczenia w Internacie Państw. Szkoły Zawodowej Żeńskiej, przy ul. Pierackiego 14, w cenie 1,50 zł za nocleg — a 3 zł za całkowite utrzymanie. — Zarząd Internatu prosi o uprzednie pisemne zgłoszenie.

† Tadeusz Helfer.

W bieżącym miesiącu uderzył w serce naszej szkolnej rodziny, bolesny cios.

Dnia 11 XII żałobna chorągiew zatknięta na gmachu, obwieściła wszystkim z różnych stron doń zdążającym, że odszedł od nas na zawsze ktoś bardzo bliski i drogi. Na widok ten słowa zamarły na ustach. Wiedziano o dłuższej chorobie pana Dyrektora Helfera, więc nie trzeba było komentarzy. Padały milczące łzy serdecznego żalu — spojrzeniem tylko wymieniano tę straszną prawdę. — Nikt nie mógł znaleźć tyle siły, by wypowiedzieć i znieść brzmienie tych ciężkich słów: „Pan Helfer nie żyje“, bo mimo niebezpiecznego stanu Jego zdrowia nikt nie wierzył, że ten człowiek może się skończyć, że to życie tak bardzo drogie, cudem w roku ubiegłym uratowane, mogłoby teraz zgasnąć. — A jednak... odwieczne prawo — śmierć okazała się tym razem bezwzględną...

I nadszedł poniedziałek, 14 XII — dzień pogrzebu cichy, jak cichem było życie Zmarłego.

Nad trumną zebrali się najbliżsi, wśród których i dla których żył i pracował, których swoim bogatym i wielkim sercem umiłował: Rodzina, związana z Nim węzłami krwi i druga, również umiłowana rodzina, do której duchem przynależał i do ostatniej chwili życia pamiętał: Szkoła. Obok Grona nauczycielskiego i uczennic stanęła Władza Szkolna — przybyła również i cała służba.

Żegnaliśmy Go wszyscy tak, jak żegna się najbliższych sercu. Polały się gorące łzy żalu z oczu Grona, które utraciło w Zmarłym prawdziwego, nieocenionego przyjaciela i kolegę... Wezbrane żalem serca uczennic nie zdołały się opanować — głuchy jęk bólu wstrząsnął piersią młodzieży. ...I nic dziwnego; oddany dla niej całą duszą pozyskał w zupełności młode serca. — Więcej na ten temat nie trzeba pisać — cofnijmy się tylko myślą wstecz, przywołajmy do wyobraźni tę drogą Postać, przypomnijmy sobie przemiłe lekcje i wysoką ich wartość wychowawczą — to wystarczy. W ostatnim pożegnaniu między innymi padły słowa: „Jakże smutno i ciemno w szkole bez Ciebie Dyrektorze“ — słowa prawdziwe, bo wiemy dobrze kim był dla niej Zmarły. Ciemno i smutno, bo brak jej, jej pogody, miłości i życzliwości serdecznej, jaką wnosiła zawsze Jego dobra twarz — brak Jego uśmiechu — Jego jasnego promyka, którym mimo że Sam cierpiał, rozjaśniał życie szkoły. Odszedł już bezpowrotnie ten cichy bohater, ale pozostawił po sobie świetlaną pamięć. Dla nas nauczycielek jest wzorem wychowawcy młodzieży, i wzorem człowieka, który w zupełności zrealizował maksymę, jaką przytoczył w ubiegłym roku szkolnym, żegnając się z nami po maturze: „Pamiętajcie, że jedyną prawdziwą przyjemnością człowieka, jest dobrze czynić drugim“.

Zachowajmy w sercu i realizujmy te słowa, a okażemy najlepiej pamięć, miłość i wdzięczność naszemu ukochanemu Nauczycielowi i Przewodnikowi.

M. Peterowa:

Szkoły Zawodowe Żeńskie w Wiedniu.

Korzystając z krótkiego pobytu w Wiedniu w listopadzie b. r. zwiedziłam kilka tamtejszych szkół zawodowych, a mianowicie: Zakłady naukowe stowarzyszenia: „Wiener Frauen-Erwerb Verein“ przy Wienergürtel 68 — mieszczące obok różnych szkół ogólnokształcących także szkoły zawodowe: handlową, krawiecko-bieliźniarską i gospodarczą roczną, oraz trzyletnią; dalej centralną szkołę przemysłową żeńską przy Mollardgasse 87, mieszczącą się w olbrzymim budynku podobnym z rozmiarów i przeznaczenia do Śląskich Zakładów Kształcenia Technicznego w Katowicach, gdzie obok różnego typu szkół przemysłowych męskich, znajduje się również szkoła przemysłowa żenska (Zentral-Lehranstalt für gewerbliche Frauenberufe) z działami: 3-letnim krawieckim, 2-letnim bieliźniarskim, 2-letnim hafciarskim, roczną szkołą mistrzyń krawieckich i zakładami kształcenia nauczycielek krawieczczyzny, haftu i bieliźniarstwa. Ze szkół gospodarczych zdołałam zapoznać się z miejską roczną szkołą gospodarstwa domowego, która jako osobny oddział prowadzi również roczną szkołę kucharską, przygotowującą personel do wielkich zakładów gastronomicznych i z Państwowymi Zakładami Kształcenia Gospodarczego Kobiet przy Kurrentgasse 5 (Bundeslehranstalt für Wirtschaftliche Frauenberufe), obejmującymi roczną szkołę gospodarstwa domowego, trzyletnią wyższą szkołę gospodarczą, dwuletni zakład kształcenia nauczycielek gospodarstwa, nadto szkołę kucharską, pierwotnie przeznaczoną wyłącznie dla córek restauratorów i hotelarzy, obecnie również dla osób prywatnych, mającą na celu wydoskonalenie przez trzymiesięczne kursy w sztuce kulinarnej dla celów przemysłowych. W tym samym budynku, będącym własnością korporacji restauratorów, mieści się koedukacyjna szkoła hotelarska (Höhere Fachschule für das Gastwirte, Hotel und Kaffesiedergewerbe), pierwotnie również przeznaczona przedewszystkiem dla dzieci przemysłowców danej gałęzi, obecnie ma charakter międzynarodowy zaznaczony w tytule (Internationale Fachlehranstalt) i podlega Kuratorium, w którego skład wchodzą oprócz przedstawicieli Ministerstwa Handlu i Komunikacji, Rady Szkolnej m. Wiednia, Izby Przemysłowo-Handlowej, także przedstawiciele Korporacji restauratorów, hotelarzy, właścicieli kawiarń, Związku kelnerów, międzynarodowych organizacji zarządców hoteli i t. p.

Wszystkie wyżej wymienione szkoły zawodowe przewidują w prospektach mozliwość przyjmowania uczni z obcych państw, dla których jednak opłata jest dwu do trzykrotnie wyższa niż dla dzieci obywateli austryackich. Niektóre szkoły robią pod tym względem wyjątek dla obywateli Rzeszy niemieckiej, traktując ich na równi ze swoimi. Cudzoziemcy przedewszystkiem jednak korzystać mogą z niezli-

czonych kursów, które każda szkoła prowadzi i których plan corocznie przedstawia w drukowanym prospekcie, ułatwiającym wybór i korzystanie z nich. Nauka na kursach odbywa się rano, popołudniu lub wieczorem, trwa rok, kilka miesięcy lub tygodni, czasem ujęta jest w cykl lekcyj n. p. 8 lekcyj, 4 lekcje itp.

Program kursów jest bardzo różnorodny, obejmuje pewne zagadnienia z zakresu gospodarstwa np. wykwintne gotowanie, lub właśnie proste gotowanie dla kobiet pracujących zawodowo poza domem, podawanie do stołu, pranie, prasowanie, czyszczenie plam itp. Kursy z dziedziny przemysłu, zaznajamiają z jakąś specjalną techniką hafciarską, trykotorską, krawiecką, uczą kunsztownego cerowania i łatania, przerabiania sukien, modelowania i kroju, rysunków i języków obcych w zastosowaniu do zawodu, rachunków, księgowości, historii sztuki, wprowadzają w zagadnienia z zakresu pedagogiki, psychologii, a nawet religii.

Przeznaczone są te kursy dla dokształcania nauczycielek zawodu, dla absolwentek danej szkoły, pracownic zatrudnionych w przemyśle, lub właśnie bezrobotnych, które chcą czas przymusowego urlopu pożytecznie wykorzystać; dla kandydatek przygotowujących się do egzaminu mistrzowskiego, lub egzaminu wstępnego do Seminarium nauczycielek rzemiosł, dla pań domu chcących podnieść poziom swego gospodarstwa rodzinnego, lub znaleźć możność ubocznego zarobkowania, itp. Kursy nie czynią ograniczeń co do wieku i przygotowaoie kandydatek, są licznie uczęszczane i dają dobre wyniki, tak przynajmniej przedstawiał się kurs trykotarstwa ręcznego przy Molardgasse, który widziałam w czasie pracy.

Opłaty szkolne obracają się mniej więcej w tych samych cyfrach co nasze opłaty w szkołach prywatnych i państwowych, biorąc za podstawę szyling równy złotemu i tak na kursach wynoszą około 5 S miesięcznie, w szkole przemysłowej półrocznie 47 S, w Seminarium rzemiosł 65 S, w szkole gospodarczej rocznej 114 S za rok szkolny, w szkole trzyletniej 150 S rocznie, w Seminarium Nauczycielek gospodarstwa 162 S rocznie.

Wysokie stosunkowo są koszty połączone z nauką zawodu, które prospekt z góry podaje do wiadomości zapisujących się. Wynoszą one w szkole przemysłowej przy Mollardgasse na kursie I-szym krawieckim 150 S rocznie, na II-gim 300 S, na III-cim, w szkole mistrzyń i w Seminarium 400 S. Zeszyty i książki kosztują około 50 S rocznie. — Koszty produktów w seminarium gospodarczym wynoszą 40 S miesięcznie, w szkole rocznej i trzyletniej 18 S przy 3 lekcjach gotowania tygodniowo.

Pomieszczenie w internacie kosztuje około 100 S miesięcznie, dla cudzoziemek nieco drożej, — przyczem mieszkanki internatu nie uiszczają już opłat za produkty zużyte przy nauce gotowania. Wobec drożyzny środków żywnościowych w Wiedniu, nie są to ceny wygórowane.

Brak czasu nie pozwolił mi na dokładne zapoznanie się z systemem wychowawczym i metodą nauczania poszczególnych przedmiotów. Starałam się przyjrzeć głównie praktycznej nauce zawodu, wiedząc, ze Wiedeń zarówno w szkolnictwie jak i w przemyśle ma pod tym względem ustaloną dobrą markę — a w zakresie przemysłu odzieżowego, zwłaszcza konfekcji damskiej, zajmował niegdyś drugie miejsce po Paryżu.

Cechą charakterystyczną austryackich szkół rękodzielniczych jest krótki okres nauczania zawodu w porównaniu z naszym ustrojem szkolnictwa zawodowego. Szkoły krawieckie i bieliźniarskie są przeważnie dwuletnie, przyczem na pierwszym roku nauka obu zawodów jest traktowana łącznie, drugi dopiero przewiduje specjalizację. Po ukończeniu dwuletniej szkoły krawieckiej uczenica otrzymuje świadectwo równoznaczne ze świadectwem egzaminu czeladniczego. Trzeci rok służy do wydoskonalenia się w zawodzie. — Świadectwo trzyletniej szkoły zastępuje egzamin czeladniczy i dwa lata praktyki czeladniczej i po roku pracy w przemyśle uprawnia do złożenia egzaminu mistrzowskiego. Podobne uprawnienia daje szkoła mistrzyń krawieckich, która również zastępuje 2 lata praktyki czeladniczej w zawodzie. Co prawda uprawnienie to jest raczej teoretyczne, egzamin mistrzowski można bowiem zdawać dopiero po ukończeniu 24 roku życia, z konieczności więc czas między ukończeniem szkoły a zdaniem egzaminu wypełnia praktyka. W każdym razie przepis ten ułatwia bardzo absolwentkom szkół zawodowych dostęp do zawodu i w porównaniu ze stosunkami u nas, gdzie świadectwo trzyletniej szkoły zawodowej, zdania egzaminu czeladniczego, ukończenia 3-letniego Seminarium, i rocznej praktyki zawodowej nie uprawnia jeszcze do złożenia egzaminu mistrzowskiego, a upoważnia jedynie do pracy instruktorskiej w szkole — jest wielkim uprzywilejowaniem szkolnictwa zawodowego i dowodem zaufania do niego sfer przemysłowych. Ten ścisły kontakt szkoły z życiem gospodarczym wyraża się także w tym, że szkoły zawodowe podlegają bezpośrednio ministerstwu przemysłu. Z drugiej strony fakt ten wpływa zapewne na znaczne ograniczenie przedmiotów ogólnokształcących na korzyść nauki zawodu. Liczba godzin przeznaczona na naukę zawodu wynosi na I-szym kursie 24 godzin, na II-gim 26, na III-cim 30 do czego doliczyć jeszcze należy 1 godzinę kroju i 1 godzinę materiałoznawstwa na każdym kursie, które to przedmioty związane są ściśle z zawodem i nauczane przez tę samą nauczycielkę zawodowczynię. Wymiar godzin na inne przedmioty jest szczuplejszy niż w naszych programach i tak język ojczysty zajmuje 2 i 1 godzinę nauka obywatelstwa, 1 godz. rysunki, 3 godz. tygodniowo. Takich przedmiotów jak historia, nauka przyrody, język obcy, gospodarstwo domowe brak zupełnie w programie. — Uszczuplenie wymiaru godzin na przedmioty ogólnokształcące znajduje pewną rekompensatę w tym, że warunkiem przyjęcia do szkoły zawodowej jest ukończenie 8 klas szkoły powszechnej tj. 4 klas szkoły ludowej (Volksschule) i 4 klas szkoły głównej (Hauptschule). Wobec znanego ogólnie wysokiego poziomu szkół powszechnych w Austrii, uczenice przychodzą do szkoły zawodowej już z pewnym dość znacznym zasobem wiedzy i kultury ogólnej — co pozwala na poświęcenie większej ilości czasu na praktyczna naukę zawodu bez przeciążania młodzieży. — Ogólny wymiar godzin na I-szym kursie wynosi 38, na II-gim 40, na III-cim 44. Nauka jest w pewne dnie dwurazowa.

Porównując rozwój szkolnictwa zawodowego w Austrii i w Polsce odrodzonej, można stwierdzić, że każdy naród szuka dróg, któreby najbardziej odpowiadały jego indywidualnym warunkom i potrzebom rozwoju. — Wysoko uprzemysłowiona Austria dąży przedewszystkiem do szybkiego zaspokojenia potrzeb przemysłu i dostarczenia mu sił fachowych. W Polsce szkolnictwo zawodowe ma raczej na celu

wychowanie społeczeństwa w duchu, wyrobienia w nim poszanowania dla pracy zawodowej i wykorzenienia przestarzałych przesądów, które hamują rozwój gospodarczy kraju. Dłuższe szkolenie i oddziaływanie na psychikę dziecka ma wyrobić w nim zamiłowanie do pracy ręcznej. Szerszy zakres wykształcenia ogólnego ma podnieść kulturę i stanowisko socjalne rzemieślnika, obudzić w nim poczucie godności osobistej, zrównać go z inteligentem, który dotychczas z lekceważeniem odnosił się do rękodzielników.

Potrzeba takiego właśnie ujmowania zadań szkolnictwa zawodowego w Polsce, powoli uświadamiała się i dojrzewała w społeczeństwie i sferach kierujących oświatą, w miarę rozwoju pracy nad reformą szkolną. Pierwsze szkoły rękodzielnicze w Polsce odrodzonej — zwłaszcza w Małopolsce wzorującej się na szkolnictwie austryackim, były również dwuletnie z przewagą nauki zawodu nad przedmiotami ogólnokształcącymi. Dziś po kilkunastu latach pracy możemy stwierdzić pewien konserwatyzm i opieranie się na tradycji w Austrii — szukanie nowych dróg i postęp w Polsce.

Ciąg dalszy w następnym numerze.

Oliwienie i czyszczenie maszyny.

Oliwienie maszyn powinno odbywać się co tydzień specjalną oliwą do maszyn marki „Singer“. Oliwimy w ten sposób, że w otwory zaznaczone na rysunku strzałkami wpuszczamy po jednej kropli oliwy. W otwór zaznaczony gwiazdką wpuszczamy oliwę po ustawieniu pręta igły jak najniżej.

Czyszczenie maszyn winno odbywać się raz na dwa — trzy miesiące i obejmować:

a) czyszczenie z kurzu części zewnętrznych (głowicy i podstawy), podstawę wytrzeć naftą,

b) czyszczenie pręta igły i stopki po uprzednim odkurzeniu płyty frontowej,

c) czyszczenie pierścienia dużego przez odkręcenie i wyczyszczenie poszczególnych części.

W razie nagromadzenia nieczystości i tłuszczu wewnątrz maszyny należy maszynę wyczyścić zmywając poszczególne części naftą, a bezpośrednio potem naoliwić.

Ze względu na różnorodną nomenklaturę części maszyn do szycia, podajemy na załączonym arkuszu rysunki i właściwe nazwy tych części maszyn, z którymi uczennica powinna się zaznajomić.

Nazwy tych części są ustalone w porozumieniu z przedstawicielstwem firmy „Singer“.

J. S. Oremusowa.

Sprawozdanie

z pierwszego pokazu dietetycznego na kursie dla prowadzących pensjonaty i hotele w Zakopanem.

Zakopane, jako największy ośrodek uzdrowiskowo-turystyczny w Polsce — posiadający około 740 hoteli i pensjonatów, dąży coraz usilniej do podniesienia poziomu przemysłu hotelarskiego i w tym celu urządza już po raz drugi kurs dla zrzeszonych hotelarzy w tzw. „Gremium“. Kurs rozpoczęty w pierwszych dniach października 1936 r. trwał przez 2 miesiące po 6 godz. tygodniowo. Obejmował on następujące wykłady i pokazy: a) prawoznawstwo hotelowe, b) księgowość uproszczoną, c) organizację i administrację hotelową i pensjonatową, d) dietetykę, oraz pokazy potraw dietetycznych. Udział słuchaczy na kursie był bardzo liczny, uczęszczało około 80 osób.

Na pierwszym pokazie zademonstrowałam całodzienny jadłospis dla osoby chorej na otyłość, z uwzględnieniem diety **Umbera** (dieta średnio-intenzywna). Demonstrację poprzedził jednogodzinny wykład Dr Wandyczowej, która zaznajomiła słuchaczy z istotą choroby, jej objawami, metodami leczenia i t. p.

W celu przekonania zebranych o konieczności poznania i uwzględnienia tej dziedziny gospodarstwa na terenie gospodarstw domowych i zbiorowych powiedziałam na wstępie, że w obecnej dobie zagadnienie dietetycznego leczenia posiada pierwszorzędne znaczenie i interesuje nie tylko lekarzy-specjalistów, lecz i szeroki ogół, ze względu na dodatnie rezultaty osiągnięte w wielu chorobach tylko zapomocą leczenia dietetycznego. Do tego szerokiego ogółu winny należeć przedewszystkiem osoby prowadzące hotele i pensjonaty, gdyż w ich domach zatrzymują się tysiączne rzesze ludzi przyjeżdżających nie tylko w celach wypoczynkowych, lecz częściej dla poratowania zdrowia. Zdarza się niestety dość często, że to co dobry klimat naprawi, to nieracjonalna kuchnia pensjonatowa zepsuje. Nic dziwnego zatem, że ludzie majętni zamiast leczyć się w kraju, wyjeżdżali i wyjeżdżają nadal zagranicę, bo tam od całego szeregu lat znana jest i racjonalnie prowadzona kuchnia dietetyczna, dająca zdrowie i zadowolenie kuracjuszom.

Byłoby rzeczą ciekawą dowiedzieć się czegoś konkretnego o zastosowaniu kuchni dietetycznej w hotelach i pensjonatach zagranicznych. W jednym z pism fachowych czytamy np. w artykule pod tyt.: „Grundsätze neuzeitlicher Hotelverpflegung“ tj. „O zasadach nowoczesnego odżywiania w hotelach“, że hotelarze całego świata zajmują się żywo zmianami zachodzącymi, od lat 20 z górą w dziedzinie odżywiania, a to ze względu na coraz częściej stawiane im w tym kierunku żądania ze strony klienteli. Gości bowiem zatrzymujących się w hotelach i pensjonatach można podzielić na dwie zasadnicze grupy, na zdrowych i chorych. Jednym należy zapewnić zdrowe — nowoczesne odżywienie, drugim żywienie specjalne — dietetyczne. Ze względu na wielkie trudności w stosowaniu indywidualnych diet w pensjonatach (brak wyszkolonego personelu i funduszów), postanowili zagraniczni hotelarze wybrać dla swoich przedsiębiorstw oprócz normalnego pożywienia — pewną grupę diet — np. jeden hotel wprowadziłby dietę dla chorych na artretyzm i reumatyzm, zaś inny dla chorych na żołądek, kuchnię jarską, surówkową i t. p. Amerykanie rozwiązują ten problem w ten sposób, że angażują wyszkolone dietetyczki, które w razie potrzeby służą gościowi radami i dostarczaniem dietetycznego pożywienia zależnie od stanu zdrowia. Reasumując powyższe wiadomości i projekty dochodzimy do wniosku, że zagadnieniami tymi zajmują się obecnie wszystkie warstwy społeczeństwa, a wraz z nimi cały świat fachowych hotelarzy.

Maszyna do szycia.

głowica

stół

podstawa

pręt szpulki

unieruchomiacz igły

koło rozpędowe

płyta frontowa

pas

a) płytka pierścieniowa
b) „ ściegowa

lewa pobocznica

prawa pobocznica

koło przenośne

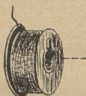
krzyż

wahadło

pedał

Pierścień szpulki.

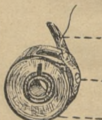
szpulka

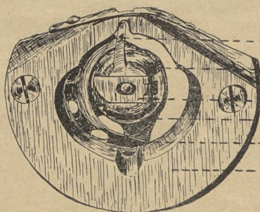


palec

śrubka natężenia

pierścień





palec

mały pierścień

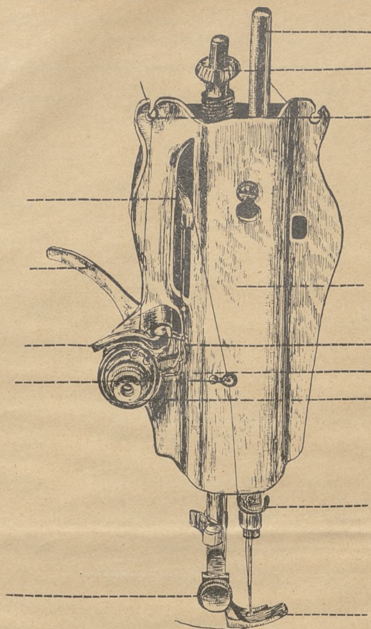
klamka

chwytacz nitki stały

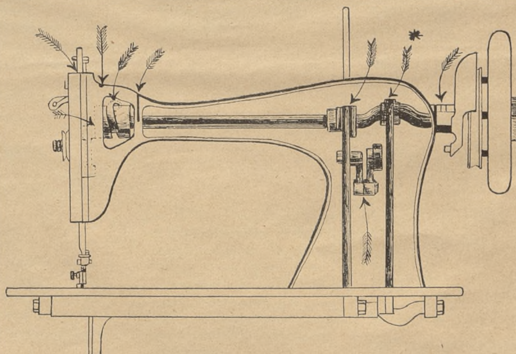
chwytacz nitki ruchomy

duży pierścień

Płyta frontowa.



Oliwienie.



Głowica.

Całodzienny jadłospis dla 1 osoby chorej na otyłość o wadze 80 kg wysokość 1.70 m (normalne zapotrzebowanie około 2.500 kal. z uwzględnieniem diety Umbera stopień średniointenzywny 1/3).

Ilość gr	Nazwa produktów	Przepis	Cena Zł.	Białko w gr	Tłuszcz w gr	Węglowodany w gr	Ogólne kal.
	1 Śniadanie						
150	herbaty	Podajemy herbatę z mlekiem	0,03				
50	mleka chudego		0,03	1·7	0·35	2·4	20·2
20	cukru		0,02	—	—	19·2	80·—
100	chleba „Graham“		0,03	8·1	0·9	51·—	251· -
200	jabłek	Na surowo	0,16	1·—	—	24·—	102·—
	2 Śniadanie						
150	marchwi — sałatka witaminowa		0,05	1·5	—	12·1	56·5
25	bułki „Grahama“		0,05	2·—	—	12·7	63· -
	Obiad						
	Rosół „Julienne“	Jarzyny pokrajać w makaron					
200	różnych jarzyn	udusić z masłem i rozprowa-	0,20	2·—	—	10·—	50·—
5	masła	dzić smakiem z kości	0,05	—	4·—	—	38·—
	kotlet cielęcy						
150	cielęciny (trochę oliwy)	Uformować kotlet, natrzeć cytryną, owinąć pergaminem	0,20	27·5	10·5	—	214· -
1/4 szt.	cytryny	i obsmażyć na małej ilości	0,05	0·2	—	2·7	12· —
200	kapusty	oliwy. Masło w formie pla-	0,05	3·—	—	8·—	44·—
10	masła (nieco bułki tartej	sterka podać na kotlecie na cytrynie. Kapustę udusić,	0,03	—	8·—	—	76·—
200	ziemniaków	ziemniaki ugotować na parze.	0,02	4·—	—	41·8	190·—
	Sałatka owocowa:						
50	jabłek	Obrane owoce pokrajać	0,05	0·25	—	6·—	25·5
50	gruszek	drobno, skropić cytryną,	0,05	0·25	—	6·—	25·5
50	winogron	posypać cukrowym pudrem.	0,12	0·25	—	8·5	36·—
50	śliwek	Dodać zapachu według	0,05	0·25	—	8·—	34·—
50	pomarańczy	upodobania.	0,08	0·25	—	6·—	25·5
20	cukru—zapach—sok cytrynowy		0,02	—	—	19·2	80·—
	Podwieczorek						
200	jabłek	Na surowo.	0,16	1·—	—	24·—	102·—
	Kolacja						
	Omlet po francusku z pomidorami:						
2 szt.	jaj	Jaja rozbić, dodać szczyptę soli	0,14	11·—	10·4	0·6	144·—
2 łyż.	mleka	i mleko. Usmażyć na patelni,	0,01				5·—
5	masła	zawinąć a przed samem wy-	0,02	—	4·1	—	38·—
100	pomidorów	daniem ubrać po wierzchu	0,04	0·5	—	3·5	16·—
50	brukselki	pokrajanemi w talarki pomido-	0,66	2 —	—	2·7	19·5
5	masła (trochę bułki tartej	rami. Dodać obok got. bruk-selkę polaną masłem i posypa-	0,04	—	4·1	-	38·—
	herbata z sacharyną	ną bułką tartą zrumienioną					
		bez masła.	1·81	66,75	42·35	268·4	1785·7

Po tym wstępie nastąpiła krótka powtórka o głównych wskazaniach leczenia dietetycznego chorych na otyłość. Zastanawiając się nad tym zagadnieniem doszliśmy do wniosku, że w diecie dla otyłych, chodzi o zmniejszenie ilości tych składników pokarmowych, których chory organizm ma za wiele, w tym wypadku w pierwszym rzędzie organizm cierpi na nadmiar **tłuszczu**, poza tym dość często nadmiar wagowy występuje w połączeniu z chorobami serca, ze sklerozą, kamicą żółciową lub nerkową, co również należy w stosowaniu diety uwzględnić.

Aby zapobiec dalszemu gromadzeniu się warstwy tłuszczowej w organiźmie należy ograniczyć do minimum potrawy tłuste i mączne, jak również wszelkie słodycze, płyny i sól, a częściowo i białka. Zabrania się również podawania wszelkich przypraw ostrych, napojów alkoholowych, konfitur, orzechów, migdałów i ciast, należy natomiast choremu dostarczyć w zastępstwie innych składników pokarmowych, które wpłynęłyby korzystnie na stan zdrowia. Tymi potrawami przy diecie odchudzającej są: jarzyny, owoce, chleb razowy, chude mięso i t. p. Owoce, a częściowo jarzyny należy podawać na surowo, ze względu na znajdujące się w surowiznach witaminy, błonnik i sok owocowy — działające moczopędnie i odwadniające organizm. Kierując się powyższymi wskazaniami dietetycznymi podałam kursistom jadłospis wraz z proporcją, przepisami, ceną, zawartością białka, tłuszczu i węglowodanów, oraz kalorii. (Każdy z uczestników otrzymał jeden egzemplarz). Zależnie od stanu zdrowia chorego, leczenie dietetyczne może być: łagodne, średnie i intenzywne i stosownie do wskazań lekarza można zmniejszyć normalną ilość kalorii od 1/5 aż do połowy. W zademonstrowanym jadłospisie zmniejszyłam ilość kalorii o 1/3. W danym wypadku wynosiła liczba kal. 1785·7.

Demonstracja. Ponieważ przy omawianej diecie zależy na podaniu pokarmów wysoko objętościowych, ale mało kalorycznych, postanowiłam wykonać cały jadłospis (podany niżej wraz z obliczeniem).

W tym celu przygotowałam wcześniej z uczenicami na tacach nakrytych jak zwykle do podania w pensjonacie pierwsze i drugie śniadanie, oraz podwieczorek. Przygotowałyśmy również wszystkie inne produkty zważone, obrane, rozdrobnione, zależnie od potrzeby, tak aby pokaz nie zajął uczestnikom zbyt wiele czasu.

Następnie demonstrowałam kolejeno technikę wykonania każdej prawie potrawy, gotując na parze, smażąc kotlet w pergaminie i na ruszcie i t. p.

Gdy wszystkie potrawy były gotowe, co trwało nie dłużej niż 1 godzinę, ułożyłam je estetycznie i udekorowałam na półmiskach grupując każdy posiłek osobno, a dla lepszej orientacji zaopatrzyłam je napisami.

Po obejrzeniu przez wszystkich gości wykonanego menu — odbyło się próbowanie potraw na wcześniej w tym celu przygotowanym nakryciu.

Na tym pokaz zakończono.

Maria Słomkówna,
naucz. Państw. Szkoły Hotelarskiej
w Zakopanem.

Pożywienie ludności Śląska Cieszyńskiego z okolic Skoczowa.

Odpowiedź na kwestionariusz w sprawie pożywienia ludu.

Wyjaśnień do niniejszego kwestionariusza udzieliła osoba 50-letnia, żona gazdy folwarcznego (karbowy), pochodząca z małego gospodarstwa rolnego i żyjąca między robotnikami rolnymi, jak również między rolnikami.

Okolica Skoczowa to typowo rolnicza miejscowość, gospodarstwa o charakterze hodowlano-mleczarskim.

A. POTRAWY.

I. Pożywienie codzienne:

Śniadanie u rolnika gospodarza: żarnówka z mlekiem, zwana inaczej krupicą. Jest to pszenica grubo zmielona w żarnach (dziś większość gospodarzy przygotowuje krupicę we młynach). Gotuje się krupicę na wodzie, jak grysik na pół gęsto, a następnie podaje zalaną gotowanem mlekiem. Gotują też krupicę na mleku i podają polaną słoniną, lub masłem, posypują cukrem, popijają mlekiem.

Na śniadanie przygotowują również zacierkę na mleku. Na zacierkę ciasta nie zagniatają, aby je następnie poskubać, czy posiekać, lecz w misce zacierają mąkę, jajo i wodę, tak aż utworzy się cały szereg klusek. Do jadłospisu dziennego na śniadanie wchodzą również kluski ziemniaczane z masłem, lub zupa serwatkowa z ziemniakami.

W domach robotniczych najczęstszym pożywieniem na śniadanie jest chleb z kawą, lub mlekiem. Drugie śniadanie u zamożniejszych rolników składa się z kawy, chleba z masłem i serem, lub kiełbasą. U mniej zamożnych, na drugie śniadanie podają chleb z masłem, kawę, warzonkę.

Obiad. „Wodzionka“ z ziemniakami, jest to woda ugotowana z solą, pieprzem, i przyprawiona zasmażką na cebuli lub bez cebuli. — Kapusta z ziemniakami.

Podwieczorek „swaczyną“ zwany: kawa, chleb z masłem, lub z serem.

Na wieczerzę bywa najczęściej fasola ze słoniną do tego mleko zsiadłe, lub maślanka.

II. Pożywienie świąteczne i postne:

W niedziele żarnówka z mlekiem.

W czasie świąt: kołacze, strucle i babki.

W Nowy Rok charakterystyczne dla tej okolicy jest podawanie jelit (kiszek).

W wigilię Bożego Narodzenia podają: fasolę z „pieczkami“ („pieczki“ są to suszone owoce), groch, kluski, strucle z mlekiem, rybę, grysik z masłem, kapustę z ziemniakami, opłatek.

Na Trzech Króli kołacze i buchtę.

W Święta Wielkanocy — I święto: kołacze,

buchty, gotowane jajka, w II święto: murzyny, to jest szynkę marynowaną, wędzoną i upieczoną w cieście drożdżowym.

W Zielone Święta: kołacze, chleb z jajecznicą, małe kołaczyki.

Na odpust: kołacze i makowniki.

Na kiermasz: gęsi i kaczki pieczone

W adwencie przeważają potrawy mączne jak: zacierka, kluski na parze, kluski ziemniaczane. W czasie wielkiego postu, używa się dużo nabiału, przeważają potrawy z mleka. W Wielki Piątek głównym pożywieniem jest mleko z chlebem.

III. **Pożywienie obrzędowe i zwyczajowe:**

Na chrzcinach podaje się gęsi, kaczki pieczone, zamożniejsi zabijają wieprza, lub cielę.

Na weselu w skład posiłku głównego czyli obiadu wchodzi: rosół z kur z „nuglami" (z makaronem). Drób, zwykle dwa rodzaje, — wieprzowina, cielęcina kapusta, jelita, salceson, ziemniaki, sałata z kapusty, mizeria, buraki — strudel z jabłkami. Dziś w domach zamożnych, oprócz wyżej wymienionych potraw podaje się torty, drobne ciastka i kołacze do kompotów, lub herbaty. Na zaręczyny przygotowuje się pieczone mięsa — drób — kołacze, pączki.

Przenosiny są nieznane, natomiast po weselu na następny dzień po południu odbywają się „poprawki" jest to jakby dalszy ciąg uczty weselnej. Przed weselem w ostatnim dniu, panna młoda i jej rodzina roznoszą znajomym i sąsiadom „wysłużkę", jest to rozdawanie kołaczy i małych kołaczyków. Na stypę przygotowuje się babkę i kawę, chleb z kiełbasą i warzonkę.

Na imieniny, a częściej obchodzone są urodziny, podaje się kołacze i kawę.

P r z y j m o w a n i e g o ś c i:

Niespodziewanych gości przyjmuje się jajecznicą z chlebem i kawą, chlebem z masłem i maślanką. U zamożniejszych rolników zwanych siedlakami często gościa przyjmuje się winem domowym, niekiedy omletem z sokiem i herbatą.

K u p n o, s p r z e d a ż (litkup).

W tych wypadkach podaje się chleb z kiełbasą piwo, wódkę.

IV. **Potrawy sezonowe** (zależne od pór roku):

W jesieni: baranina ze śliwkami. Bryja z ziemniakami. Bryja jest to gęsta zupa z jabłek podprawiona mąką z mlekiem. Zimą najczęstsze pożywienie to wędzonka, kapusta kiszona z ziemniakami, zupa z wędzonki, groch, fasola.

Latem spożywają dużo siadłego mleka kiszką zwanego z ziemniakami, z jarzyn dużo sałaty przygotowanej z octem, cukrem i wędzoną słoniną.

Na wiosnę odżywiają się mlekiem, często gotuje się zupę z serwatki z ziemniakami, wędzonkę z ziemniakami. Na przednówku, przeważają potrawy z kasz. Używają „poganki" często zwanej kaszą gryczaną, jest to kasza w innych stronach Polski zwana hreczaną. W większych gospodarstwach dla służby oraz u biedniejszych rolników używa się „bęcoku", jest to omielony jęczmień — pęcakiem zwany. Podają go z mlekiem lub do zupy z wędzonki. W tym okresie podają również żarnówkę z pszenicy.

V. **Pożywienie zależne od rodzaju pracy.**

Przy kośbie podają mięso wołowe pieczone i kluski.

Przy kopaniu ziemniaków jedzą baraninę, chleb z powidłami.

Przy budowie domu charakterystycznym pożywieniem jest chleb ze słoniną wędzoną, wędzonką, kiełbasą, z napoi kawa.

Spławianie drzewa jest w tej okolicy nieznane.

Przy połowie ryb mężczyźni zabierają z sobą chleb z kiełbasą i wódkę.

Na jarmarku kupuje się bułki z kiełbasą.

W czasie podróży koleją zabierają ze sobą chleb z masłem, a w czasie dalszej podróży końmi, chleb ze słoniną lub wędzonym, gotowanym mięsem.

VI. **Pożywienie chorych, niemowląt i starców:**

Niemowlętom przyrządza się „papkę" jest to jasna bardzo zasmażka z cukrem. Robotnice przygotowują dla dzieci waczek, to jest cukier zawinięty w szmatkę, którą dziecko ma ssać. Dzieci żywi się mlekiem z bułką lub rożkiem, grysikiem.

Starcy jadają dużo kasz, wśród których przeważa grysik z masłem, mleko.

Kobiety ciężarne żywią się normalnie jak wszyscy w domu, a położnicy przygotowuje się zupę i gotowane mięso z kury. Dzieci małe do roku żywią się mlekiem matki, nadto dostają skórki chleba, wyżej wspomnianą papkę, grysik. Po roku dziecko już jada ze starszymi.

VII. **Pożywienie w czasie głodu:**

W tej okolicy specjalnego głodu nikt nie pamięta. W czasie wojny światowej z braku mąki żytniej wypiekano chleb z kukurydzy i fasoli. Używano dużo ziemniaków z kapustą, przyczem kapustę podprawiano ziemniakami, zamiast mąki.

VIII. **Przysmaki i łakocie:**

Dla dzieci największy przysmak to rogalik, cukier, owoce i bonbony, czyli cukierki. Dla starców owoce.

Na odpuście z łakoci, kupuje się serce z piernika, na którym bywają umieszczane kolorowe napisy „Pamiętaj o mnie", „Kochanej mamulce", „Nie zapomnij o mnie", „Z pozdrowieniem" itp. Kupuje się również różańce z piernika.

Na jarmarku dla domowników kupuje się obwarzanki małe, naciągnięte na nitkę. Biedniejsi przynoszą do domu z jarmarku oprócz obwarzanków, kiełbasę i biały żytni chleb.

IX. **Napoje:**

Najczęstszym napojem alkoholowym sporządzanym prawie przy każdej okazji, to warzonka. Jest to wódka ugotowana z miodem lub z karmelem i korzeniami. Na 1 l spirytusu bierze się 2 l wody i 75 dkg miodu, cynamon, wanilię, goździki. Miód ugotować z wodą i korzeniami. Korzenie wyjąć. Przygotowany miód zsunąć z płyty i uchyliwszy pokrywki wlać spirytus, a następnie przykryć. Po chwili zlać do butelek. Piją przedewszystkiem gorącą warzonkę, lecz podaje się także i zimną. (Gorąca może być słabsza). Zamiast miodu można użyć cukru. Z części cukru przygotować karmel do zabarwienia wódki, z drugiej części cukru ugotować syrop z korzeniami i połączyć ze spirytusem. Przyrządzają dużo win owocowych, soków, kwas z jagód bzu dzikiego, oraz piwo, na które kupują specjalne paczki przygotowanego słodu. Używają bardzo dużo w życiu codziennym herbaty parzonej z ziół, wśród których przeważa kwiat lipowy. Soku brzóz i klonów nie znają wcale.

B. PRODUKTY SPOŻYWCZE.

I. **Przygotowanie potraw z mąki:**

Ziarno mielą w młynach, w domu na żarnach, lub na specjalnych młynkach, które spotyka się we wszystkich większych gospodarstwach.

We młynie przygotowują mąkę pytlową i otręby. Pszenica zmielona na żarnach, daje żarnówkę a owies miele się w żarnach, aby otrzymać „śrutę“ dla świń. Z ziarna mielonego na młynkach domowych otrzymują ciemną mąkę na chleb.

Za najlepszą mąkę uważają mąkę grysikową.

Chleb wypiekają sami z mąki pytlowej, albo z mąki z własnych młynków, zwanych wiatrakami, wtedy otrzymują chleb ciemny, często więc mięszają obydwie mąki, aby otrzymać chleb średni.

W braku chleba pieką pszenne placki na blasze, a częściej placki ziemniaczane.

Placki z ziemniaków: utarte ziemniaki łączą z małą ilością mąki, soli i układają na umytej płycie gorącej, nadając im kształt okrągły. Po przypieczeniu przewracają, a gdy się dopieką podają z surowym masłem i cukrem, lub z wędzoną topioną słoniną, ze skwarkami.

W domach zamożniejszych odlewają od utartych ziemniaków wodę, dolewają mleka i dodają jaj. Smażą też na tłuszczu na patelni.

Wypiek chleba odbywa się następująco:

Na jeden chleb liczy się jedną słomiankę mąki, (słomianka jest to koszyczek o kształcie miski służący do formowania chleba) 2 l letniej wody, garść soli i szczyptę kminku. Rozczyn przygotowują wieczorem. Rozrabia się „nociastek“ (zakwas), z wodą i dodaje część mąki. Następnego dnia dodają resztę składników i wyrabia się ciasto tak długo, aż odchodzi od ręki. Po wyrośnięciu do połowy, rozpala się w piecu. Po przepaleniu wykłada się ciasto na posypane mąką słomianki i zostawia się do rośnięcia. Gdy piec wypalony, wymiatają ogień z pieca przy pomocy „cioska“, a następnie wyciera się dno pieca mokrym workiem, owiniętym na ciosku. Następnie gospodyni bada ciepłotę pieca przy pomocy otrąb. Jeżeli otręby, wsypane na dno, dymią zaraz to piec jest dobry. Chleb na łopacie obmywa się zimną wodą. Po wsadzeniu chleba robi się znak krzyża przy zamknięciu pieca, podnosi się łopatę w górę, albo należy cmoknąć „ażeby się udoł“. Chleb „siedzi“ w piecu 2 godziny, po wyjęciu obmywa się go znowu zimną wodą. Jeden chleb waży 4—5 kg.

Potrawy z mąki mogą być: gotowana zacierka, kluski gotowane na parze, makaron czy „nugle“.

Pieczone: bułki, kołacze, poleśniki, babki, strucle, buchty, kołaczyki.

Na uwagę zasługują specjalnie **kołacze i poleśniki.** Na kołacze przygotowują ciasto drożdżowe.

ciasto:
3 dkg drożdży
1/8 l mleka
10 dkg mączki
2 żółtka
1 jajo
— przygotować rozczyn drożdżowy.
8 dkg cukru
90 „ mąki
4 „ masła
2 „ smalcu
sól skórka z cytryny.

madzianka:
75 dkg sera
3 żółtka
1 białko (pianę)
8 dkg cukru
5 „ masła
5 „ rodzynek
cynamon.

posypka:
12 dkg masła
8 „ mączki cukrowej
10 „ mąki.

Pozostałe składniki dodać do rozczynu wyrośniętego wyrobić. Po wyrośnięciu rozciągnąć ciasto na blasze tak cienko, jak na pierogi. Gdy ciasto podrośnie, ułożyć przygotowany ser. Przykryć ser bardzo cienką warstwą ciasta, pokłuć, posmarować masłem środek kołacza, a boki żółtkiem. Całą powierzchnię posypać grubo przygotowaną posypką (kruszanką). Bardzo ważne jest, aby kołacz był po upieczeniu cienki około 2—3 cm. Grube kołacze z pogardą nazywają „dziedzińskie“ od słowa „dziedzina“, co znaczy wieś.

(Dokończenie w następnym numerze).

Wiadomości koleżeńskie.

W listopadzie br. złożyły egzamin nauczycielski następujące absolwentki:

Seminarium Krawiecczyzny: Helena Bryłowska, Maria Chmielowska, Mieczysława Doraził, Janina Folta, Elżbieta Gruber, Helena Pawlik-Gwozdecka, Helena Karaś, Aniela Kokoszka, Maria Kulig, Felicja Pająk. Zofia Pawlik, Kazimiera Pruska, Helena Romanowska, Regina Weitzman, Adela Sroka, Józefa Wołoszyn.

Seminarium Haftu: Jadwiga Rosół.

Seminarium Gospodarcze: Stanisława Arend, Józefa Babicz, Ada Berhang, Eleonora z Węglowskich Buczkowska, Genowefa Gołda, Michalina ze Śliwów Gołogórska, Wanda z Piotrowskich Hasslingerowa, Cecylia Hirszfeld, Wiktoria Hübner, Aniela Kmiecik, Leonia Łabaj, Ernestyna Muth, Irena Nowak, Stanisława Smoczyńska, Łucja Zatcher.

Redaktorka naczelna: Dr. Marja Peterowa ul. Syrokomli L. 21. Nr konta czekowego 400.955
Wydawca: Stowarzyszenie Absolwentek Państwowego Seminarium Gospodarczego, Haftu i Krawieczyzny w Krakowie.
Drukarnia Polska Kraków, Tadeusza Kościuszki L. 3.